البطاقة الغذائية

ما هو الملصق الغذائي؟

هو الملصق الخارجي للمنتج الغذائي الذي يمكنك من معرفة الحقائق الغذائية للمنتج، وتكون على شكل جدول في خلف المنتج الغذائي.

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية	كوب (228 جم)
عدد الحصص في المنتج	2
الكمية لكل حصة غذائية	
السعرات الحرارية 250	السعرات من الدهون 110
القيم اليومية %	
الدهون الكلية 12 جم	%18
دهون مشبعة 3 جم	%15
دهون متحولة 0	%0
كوليسترول 30 ملجم	%10
صوديوم 470 ملجم	%20
كربوهيدرات	%10
سكر 5 جم	
الألياف الغذائية	
بروتيـن 5 جم	
فيتامين أ	%4
فيتامين ج	%2
حديد	%4
كالسيوم	%20

النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي **2000** سعره حرارية قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرارت الحرارية التي تحتاجها

كيف أقرأ الملصق الغذائي؟

حجم الحصة الغذائية	كوب (228 جم)
عدد الحصص في المنتج	2

١- ابدأ هنا، وتأكد من عدد الحصص الموجودة في المنتج وحجم كل حصة غذائية، هنا في هذا المثال حجم الحصة الغذائية هو كوب واحد.

الكمية لكل حصة غذائية	
السعرات الحرارية 250	السعرات من الدهون 110

٢- تأكد من عدد السعرات الحرارية في كل حصة غذائية وأنها تلائم احتياجاتك اليومية.

أيضا تأكد من عدد السعرات من الدهون، علما أن الدهون يجب أن لا تتعدى أكثر من ٣٠% من احتياجك اليومي للسعرات.

٣- أحرص أن يكون المنتج الغذائي قليل من هذه العناصر الغذائية المشار إليها باللون الأحمر مثل:

- السكريات
- الدهون المتحولة
- الصوديوم

الدهون الكلية	12 جم
دهون مشبعة	3 جم
دهون متحولة	0
كوليسترول	30 ملجم
صوديوم	470 ملجم
كربوهيدرات	
سكر	5 جم

٤- أحرص ان يكون المنتج الغذائي غني من هذه العناصر الغذائية المشار إليها باللون الأخضر مثل:

- الألياف
- الفيتامينات

الألياف الغذائية	
بروتين	5 جم
فيتامين أ	
فيتامين ج	
حديد	
كالسيوم	

القيم اليومية %
%18
%15
%0
%10
%20
%10
%4
%2
%4
%20

٥- تأكد من قراءة النسبة المئوية للأغذية وأتبع قاعدة ٥-٢٠% وهي أن كل ما زادت كمية العنصر الغذائي عن ٢٠% فيعتبر المنتج عالي بهذا العنصر الغذائي

وكلما نقصت كمية العنصر الغذائي عن ٥% فيعتبر هذا العنصر يحتوي القليل من هذا العنصر الغذائي.

مثال: هذا المنتج يحتوي على ٢٠% من احتياجنا اليومي من الصوديوم فيعتبر عالي بالصوديوم.

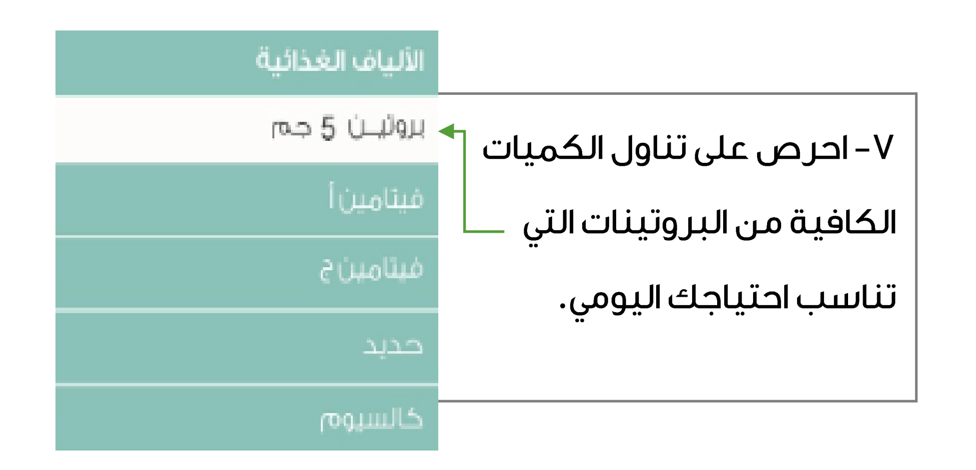
ويحتوي على ٤% (أقل من ٥%) من احتياجنا اليومي من فيتامين أ.



٦- هنا يمكنك معرفة حجم العناصر الغذائية في المنتج (جم أو ملجم) في الحصة الواحدة،

مثال:

حجم الحصة هو كوب واحد وفي كل كوب من هذا المنتج يحتوي ٣٠ملجم من الكوليسترول.



٧- احرص على تناول الكميات الكافية من البروتينات التي تناسب احتياجك اليومي.

النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي **2000** سعره حرارية قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرارت الحرارية التي تحتاجها

٨- تجد هنا دائما بعض الملاحظات الخاصة بالمنتج كالتحذيرات من بعض الحساسيات المحتملة.

بشكل عام: السعرات الحرارية ليست المؤشر الوحيد على جودة المنتج الغذائي بل تنوع الأغذية فيه، لذلك احرص دائما أن يكون مصدر غذائك غني بالعناصر الغذائية كالألياف والفيتامينات وابتعد عن الأغذية القليلة بالعناصر الغذائية.